

Wie du zurück in die Präsenz findest, wenn dich Teile während des Begleitens übernehmen

von Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

01

Nimm das Gefühl in deinem Körper wahr, wenn ein Teil übernimmt. Diese Empfindungen können sich manchmal sehr subtil und vertraut anfühlen – und so sehr zur Normalität geworden sein, dass sie leicht übersehen werden.

02

Begrüße diesen Teil so, als würdest du einen lieben Freund begrüßen – mit Wärme, Freundlichkeit und Akzeptanz. Würdige seinen Wunsch zu helfen und danke ihm. Lass ihn wissen, dass diese angeleitete Sitzung nicht in seiner Verantwortung liegt.

03

Setze eine innere Grenze, indem du ihn wissen lässt, dass du – als Self-in-Presence – diese angeleitete Sitzung leitest und nach Ende der Sitzung wieder zu ihm zurückkommen wirst.

04

Stell dir vor, wie du deine Wirbelsäule tief in der Erde verankerst und daraus Stabilität und Kraft schöpfst. Dann weite in deiner Vorstellung deinen Blick nach oben und über einen grenzenlosen Raum aus, der von Licht und Mitgefühl erfüllt ist. Das ist eine Möglichkeit, in Präsenz zu kommen. Dein Ego tritt hinter den Prozess der Person zurück, die du begleitest, denn du kannst nicht wissen, was für sie der nächste richtige Schritt sein wird. Das ist ein Geheimnis, das sie selbst entdecken darf. Sich auf diese Weise vorzubereiten, schafft ein Gefühl wohlwollender Demut.

05

Lasse dich auf den Prozess und die Energie deiner Klient:innen ein, während du sie durch die Sitzung begleitest.

Weitere Erklärungen

Rufe dir die verschiedenen Arten von Teilen in Erinnerung, die du bereits in deinen Focusing-Sitzungen erlebt hast. Erwähne dich daran, wie sie sich in deinem Körper ausdrücken.

Je nachdem, welcher Teil übernimmt, können wir unterschiedliche, fein nuancierte Empfindungen und Gefühle erleben. Ein ängstlicher Anteil sendet zum Beispiel oft ein unruhiges, fast elektrisches Gefühl in der Körpermitte oder im Hals aus, zusammen mit einer Beschleunigung der Energie. So erlebe ich es – bei dir kann es anders sein.

Ein Teil, der sich sehr bemüht und bei der/dem Klient:in Erfolg haben möchte, kann eine subtile, drängende Qualität haben, die den Prozess der/des Klient:in kontrollieren will. Im Körper könnte sich das wie ein Sich-Versteifen oder Sich-Aufblähen anfühlen und dabei Selbstvertrauen oder Entschlossenheit ähneln. Oder er zeigt sich als Helfer-Anteil mit einer sanfteren Energie, der jedoch weiterhin von der Annahme ausgeht, am besten zu wissen, was die/der Klient:in braucht – also was der nächste Schritt sein sollte – und darauf besteht zu „helfen“.

Wenn die Person etwas sagt und du unsicher bist, wie du darauf antworten sollst, könnte sich eventuell etwas in dir schämen oder unzulänglich fühlen.

**Wie würdest du dieses besondere Gefühl in deinem Körper beschreiben?
Und wie möchtest du darauf reagieren?**

Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie Teile auftauchen können, während du eine/einen Klient:in durch eine Sitzung begleitest. Und denke daran: Alle deine Teile versuchen, auf die einzige Weise, die sie kennen, zu deiner Sicherheit oder deinem Erfolg beizutragen. Sie tun ihr Bestes aus einem Entwicklungsstand heraus, der an einem früheren Punkt stehen geblieben ist.

Mir hilft es, Teile mit einem statischen Mindset und Präsenz mit einem Wachstums-Mindset gleichzusetzen. Wenn wir diese Unterschiede verstehen und annehmen, gibt es weder Schuld noch Scham. All das gehört zu unserer menschlichen Konditionierung.